

Vendredi 3 février 2017 à 19 heures au théâtre de Périgueux



Conférence

MATTHIEU RICARD

« L'art de la méditation »

- Deux ans après sa conférence sur l'altruisme, le moine bouddhiste et auteur Matthieu Ricard revient au théâtre de Périgueux pour nous parler cette fois de méditation.
- Sa conférence-débat sera entièrement au profit de l'association d'aide alimentaire La Maison 24, qui soutient environ 700 personnes en précarité.
- Elle aura lieu de 19 heures à 20 h 30 et sera suivie d'une séance de dédicace des derniers ouvrages de l'auteur.

Deux ans déjà! Le 31 octobre 2014, le théâtre de Périgueux affichait complet pour la conférence de Matthieu Ricard sur l'altruisme.

« **S**e transformer intérieurement en entraînant son esprit est la plus passionnante des aventures. Comme nous avons tous un esprit, cette aventure est à la portée de tous. » Expliquée par Matthieu Ricard, qui a passé quarante ans dans les monastères himalayens, la méditation cesse de nous apparaître comme une pratique étrange, compliquée ou ennuyeuse, réservée à quelques-uns. En suivant ses indications simples et précises, on comprend enfin pourquoi tant de témoignages, tant d'études scientifiques nous parlent de ses effets extraordinaires sur le fonctionnement cérébral et sur notre bien-être. Est-il possible d'avoir un esprit clair, ouvert, libéré des peurs aujourd'hui et dans ce monde? Oui, et plus que jamais. C'est cette capacité latente que Matthieu Ricard nous invite à découvrir à travers une passionnante introduction à la méditation, ses origines, ses effets – éclairés par les neurosciences – et ses enjeux pour l'humanité. Car « la raison d'être ultime de la méditation est de se transformer soi-même pour mieux transformer le monde ».

Tarif d'entrée: 18 € - Tarif réduit (chômeurs, étudiants...): 12 €
Réservations: www.lamaison24.fr ou office du tourisme de Périgueux

Contact presse:
Sylvie Gojard-Gérard : 06 88 24 40 61

